International Journal of Advanced Engineering Research and Science (IJAERS)
Peer-Reviewed Journal
ISSN: 2349-6495(P) | 2456-1908(O)
Vol-8, Issue-7; Jul, 2021
Journal Home Page Available: https://ijaers.com/
Article DOI: https://dx.doi.org/10.22161/ijaers.87.29

What is it, Old Age?

O Que É Isso, A Velhice?

Hildeana Nogueira Dias Souza[1], João Batista Santiago Ramos[2]

Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Estudos Antrópicos da Amazônia – PPGEAA/UFPA e Assistente Técnica da Atividade Trabalho Social com Idosos do Sesc/Pará, Lattes:http://lattes.cnpq.br/8150937684109067

Doutor em Filosofia pela Universidade do Porto – Portugal e Professor Adjunto III da Universidade Federal do Pará, Lattes:http://lattes.cnpq.br/8078757512392983

Received:07 Jun 2021;

Received in revised form: 06 Jul 2021;

Accepted: 13 Jul 2021;

Available online: 23 Jul 2021

©2021 The Author(s). Published by AI Publication. This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

***Keywords*— Aging, Old age, Old.**

***Abstract*— *When we are made to think about old age nowadays it motivates us to believe that we are contributing to break some social prejudices. This article aims to reflect the question of old age and turns to the conception of some references and reports experienced by a group of old people, as an object of study of gerontology, defining some approaches that guide the discussions on social relations, involving subjects. It was found throughout the study that there was a "silence" around the theme of old age, around the word "old", the pronunciation of the terms for that moment in life and the subject who lived that phase, was still veiled. The objective of the research is to have a greater understanding of this stage of life, old age, nowadays, seeking to hear and understand the subject, in particular how they are experiencing their aging, from their speeches and reports of experiences that come from the project called "Cycle of Meetings", through the workshop "Exchanging Ideas", which is part of the Social Work with the Elderly (TSI) activity, linked to the Assistance Program, of the Social Service of Commerce - Sesc, with the group called Grupo Plenitude. It is an exploratory research, with a qualitative approach, based on the analysis of the speeches of 25 subjects. Thus, we can conclude that it is possible for old people to discuss and reflect on their old age, visualizing their needs, seeking to overcome the various challenges and open themselves to new conquests, through their life project, envisioning autonomy until the end of their existence.*

***Resumo*— *Quando somos postos a pensar a respeito da velhice nos dias atuais nos motiva em acreditar estar contribuindo para quebrar alguns preconceitos sociais.O presente artigo tem por objetivorefletir a questão da velhice e se volta a concepção de alguns referenciais e relatos vividos de um grupo de pessoas velhas, como objeto de estudo da gerontologia, definindo algumas abordagens que guiam as discussões sobre as relações sociais, envolvendo sujeitos. Verificou-seao longo do estudo queexistia um "silêncio" em torno do tema velhice, a cerca da palavra "velho", a pronúncia dos termos para esse momento da vida e o sujeito que vivia essa fase, ainda era velado.O objetivo da pesquisa é ter um maior entendimento desta fase da vida, a velhice,nos dias atuais, buscando ouvir e compreender o sujeito, em particular como estão vivendo o seu envelhecer, a partir das suas falas e relatos de experiências que vêm do projeto denominado "Ciclo de Reuniões", através da oficina "Trocando Ideias", que faz parte da atividade Trabalho Social com Idosos (TSI), vinculado ao Programa Assistência, do Serviço Social do Comércio – Sesc, com o grupo denominado Grupo Plenitude. Trata-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem qualitativa, a partir da análise das falas de 25 sujeitos. Desta forma, podemos concluir que é possível que pessoas velhas possam discutir e refletir sobre sua velhice visualizando suas necessidades, buscando superar os*

diversos desafios e abrir-seà novas conquistas, através do seu projeto de vida, vislumbrando autonomia até o final de sua existência.

***Palavras-Chave*— Envelhecimento. Velhice. Velho.**

I. INTRODUÇÃO

Esse artigo discute e apresenta, a partir da experiência e interessedos autores, o envelhecimento humano e questões que cercam a velhice.Os relatos de experiência que são apresentados no texto vêm do projeto denominado "Ciclo de Reuniões", através da oficina "Trocando Ideias", que faz parte da atividade Trabalho Social com Idosos (TSI), vinculado ao Programa Assistência, com o grupo denominado Grupo Plenitude. As ações dessa atividade acontecem dois dias da semana, às terças e quintas, com uma ampla oferta de serviços socioeducativos, para 200 inscritos, operadas por uma Assistente Técnica com formação em Gerontologia e estagiários, na Unidade Operacional do Serviço Social do Comércio - Sesc, em Castanhal, no estado do Pará. A mediadora do projeto desempenha o papel de instigar a reflexão, a construção e a troca de conhecimentos entre os participantes idosos, orientados por temas diversos relacionados ao envelhecimento humano, com utilização de metodologias ativas, vídeos comentados, leituras reflexivas, montagem de cartazes, estimulação da escrita de textos, leituras coletivas e outros. Alguns dos relatos têm como base observações, registros de narrativas, relatórios de programações e diários de campo no decorrer do exercício de 2019/2020 e optamos por adotar o procedimento de usar nomes fictícios para identificar alguns dos relatos. Nas atividades desenvolvidasconsidera-se os interesses do grupo, o reconhecimento de seus direitos enquanto cidadãos, estimula-se a reflexão sobre as possibilidades de construção de novos papéis sociais e políticos, com o objetivo deestimular o desenvolvimento individual e coletivo da pessoa idosa na sociedade, promover sua autoestima e integração em diferentes ambientes e reconstruir sua autonomia.

Como afirma Sommerhalder, envelhecer nos tempos modernos pode significar um presente da alta tecnologia, de corrida contra o tempo, de produção e renovação de conhecimentos (2000, p. 134).

II. CONTEXTO HISTÓRICO DA VELHICE

No que se refere ao tempo, uma das características do envelhecimento e da velhice é o encurtamento do futuro e esse processo sempre tem acompanhado a humanidade como uma etapa inevitável de declínio, decadência e antecessora da finitude. A palavra velhice é carregada de significados comodecrepitude, caduquice,fragilidade, teimosia e ao contrário do jovem, a pessoa velha tem uma longa vida às suas costas e esperanças muitas vezes limitadas com atenção voltada no passado e uma decorrente desesperança nos projetos existenciais.

> A imagem que se tem da velhice mediante diversas fontes históricas, varia de cultura em cultura, de tempo em tempo e de lugar em lugar. Esta imagem reafirma que não existe uma concepção única ou definitiva da velhice, mas sim concepções incertas, opostas e variadas através da história.(LEMOS et al. 2017)

A este respeito, temos pessoas velhas respeitadas por suas famílias, com a possibilidade de viver um "envelhecer digno" e por outro lado temos velhos negligenciados, com seus direitos violados. Por um lado, existe até mesmo uma superproteção ou excesso no cuidar, por outro total descaso e abandono. Ao longo da história, nos primórdios, ora colocam o idoso em um lugar imperioso, ora em um lugar de decadente. Segundo Kamkhagi (2008, p. 23 a 37), é possível fazer um breve levantamento histórico, constata-se que "os velhos eram vistos como feiticeiros e bruxos", em inúmeras tribos prevalecia a imagem do "velho sábio (detentor de conhecimento)" ou "velho incapacitado (doente, medroso)".

Sociedades pré-históricas, como o povo massageta, através de rituais tinham por hábito "imolar o idoso", depois do corpo imolado, cozinhavam e comiam o corpo velho. O povo mongol, respeitava apenas os velhos saudáveis, o restante era desprezado e por muitas vezes abandonados. Para o povo Judeu, o idoso era visto como a coroa do seu povo. A velhice era vista como recompensa de uma obediência a Deus, como uma virtude. Segundo a sociedade Hebraica, uma famíliaque não possuía um ancião, não era abençoada.

Na cultura Grega, o velho representa um ser impossibilitado de corresponder aos ideais de beleza e juventude, por esse motivo era completamente desvalorizado. Na sociedade romana, os anciões tinham uma posição privilegiada. O direito romano concedia a autoridade de "pater famílias" aos anciões. Quanto mais poderes lhes eram concedidos, mais a ira de novas gerações se voltava contra os velhos. Segundo a visão dos "povos bárbaros" uma pessoa deveria viver apenas até a

idade em que estivesse apta a lutar, depois disso nada valia aos olhos da sociedade.

Na chamada sociedade feudal, tornou-se organizada, contudo,o velho tinha ainda um papel muito apagado, o administrador do feudo deveria ser forte, rápido e estar apto a defender seu espaço com uma espada. Nas culturas Incas e Astecas, a população anciã era tratada com muita consideração. A atenção a esta população era vista como responsabilidade pública.

Em sociedades antigas o ancião era visto com uma aura de privilégio sobrenatural que lhe concedia uma vida longeva e como resultado, este ocupava um lugar primordial, no qual a longevidade se associava com a sabedoria e a experiência. Assim era nas sociedades orientais, principalmente na China e no Japão.

Nas antigas culturas e civilizações, a pessoa idosa era idolatrada e respeitada. Beauvoir aponta como os idosos chineses são respeitados "Toda a casa devia obediência ao homem mais idoso. Não havia contestação prática de suas prerrogativas morais, pois a cultura intensiva que se pratica na China exige mais experiência do que força"(BEAUVIOR, 1990, p. 112).

Goldfarb comenta porque a velhice já foi símbolo de status social

> [...] nas sociedades tradicionais a figura do velho representava a sabedoria, a paciência, e transmitia os valores da ancestralidade: era ele quem detinha a memória coletiva; quem, através da evocação e da transmissão oral, construía uma narrativa com a qual se incorporava (fazia-se corpo) cada indivíduo na história do grupo(GOLDFARB, 1997, p. 11).

Estudos realizados em sociedades não ocidentais apresentam imagens positivas da velhice e do envelhecimento, ensinando que a representação de velhice enraizada nas ideias de deterioração e perda não é universal. À medida que o envelhecimento é documentado em outros povos, constata-se que ele é um fenômeno profundamente influenciado pela cultura (UCHÔA, 2003).

No Brasil, a velhice já foi considerada um status social. O número de idosos era menor devido às condições que desfavoreciam a longevidade, eram mais valorizados pelos mais jovens, significavam símbolos de respeito, experiência de vida. Porém, com o passar do tempo isso foi se modificando e, segundoSantana e Sena isso ocorre

> Com o crescente envelhecimento da população, começa a se formar, gradativamente, uma nova imagem sobre o envelhecer, atribuindo ao mesmo, novos significados e valores que se contrapõem àqueles criados e reproduzidos socialmente durante muito tempo (SANTANA e SENA, 2003, p. 45)

O que se percebe são ciclos que ocorrem ao longo da história. Períodos em que os idosos são valorizados, são seguidos por crises entre jovens e velhos e posterior desvalorização do velho. Não estamos na sociedade pré-histórica, não se comem mais corpo de velhos, porém a todo instante velhos são violentados fisicamente, são mortos por próprios filhos, ameaçados psicologicamente, abandonados à própria sorte, silenciados por uma sociedade preconceituosa que não dá a ele voz e nem vez, invisíveis a uma sociedade que ainda nem de longe está preparada para recebê-los.

A velhice,ao longo da história da humanidade é tratada de maneira diferente de acordo com períodos e estrutura social, cultural, econômica e política de cada sociedade.Nesse sentido, a pessoa velha sente-se incluída na sociedade? É fundamental trazer o fato de que a sociedade a que pertencem esses idosos, impõe uma norma de relacionar-se com a vida, que é definida socialmente.

Para Beauvoir, "a velhice não poderia ser compreendida senão em sua totalidade; ela não é somente um fato biológico, mas também um fato cultural" (1990, p. 20). Segundo Simões(1998, p.27), "A velhice não é um processo único, mas a soma de vários outros, distintos entre si".

III. VELHICE: ALGUMAS CONCEITUAÇÕES

A partir destas definições, percebe-se que a velhice, embora caracterizada pela existência das alterações físicas, tem uma essência que transcende este aspecto, devendo ser considerados seus fatores sociais, culturais, psicológicos, econômicos, entre outros. Dessa forma, as pessoas velhas devem ser vistas como sujeitos capazes de construir sua própria história, acumulando vivências e experiências das várias etapas da vida. Em relação a essas etapas procuramos entender também um pouco das faces da velhice nos séculos passados e nos dias atuais.

Envelhecer é um processo natural de todos os seres vivos. Entendemos o envelhecimento humano como um processo natural da vida, a velhice como uma fase da

vida e o velho como sujeito desse processo. O mundo está envelhecendo, porém é perceptível a grande dificuldade em se determinar o conceito de velhice. Atualmente, percebe-se uma proliferação dos termos utilizados para se referir às pessoas que já viveram mais tempo ou à fase da vida anteriormente chamada apenas de velhice. Entre os termos mais comuns estão: terceira idade, melhor idade, adulto maduro, idoso, velho, meia-idade, maturidade, idade maior e idade madura (NERI &FREIRE, 2000)

Considera-se, portanto, que seja necessário aquiperceber como a velhice é entendida para alguns autores. Na compreensão de Neri (2001, p. 69) "a velhice é a última fase do ciclo vital e é delimitada por eventos de natureza múltipla, incluindo, por exemplo, perdas psicomotoras, afastamento social, restrição em papéis sociais e especializações cognitivas".

Para Marcelo Salgado (1988, p.30), a velhice deve ser definida como o tempo de vida humana em que o organismo sofre consideráveis mutações de declínio na sua força e aparência, as quais, porém, não incapacitam ou comprometem o processo vital. Beauvoir (1970, p.17) coloca ainda que "a velhice não é um fato estático; é o término e o prolongamento de um processo, processo este denominado de envelhecimento".

Acredita-se que chegar à fase da velhice é um processo inerente ao ser humano que aspira viver muitos anos. É um fenômeno dinâmico e progressivo que envolve diferentes fatores.Segundo Mazzucco (1995, p.11), "a velhice é então definida como parte do desenvolvimento do homem. É o resultado de sucessivas passagens ocorridas no indivíduo, tanto física e psicologicamente, quanto cultural ou socialmente".

A sociedade capitalista somente reconhece o idoso como ser de direitos pela dimensão cronológica. Porém, o estigma da velhice não se refere apenas a quantos anos de idade ele possui, poisesses traços estigmatizadores estão ligados a outros valores depreciativos de tudo o que se distancia do estabelecido e aceito como modelo padrão, a exemplo da pobreza, da raça, da obesidade, do desemprego, da doença, entre outros. Dessa maneira, Beauvoir (1970, p.16) coloca que "o mundo fecha os olhos aos velhos, assim como os delinquentes, as crianças abandonadas, aos aleijados, aos deficientes, todos estigmatizados, nivelados em um mesmo plano".

A sensação de não ser mais "útil" a uma sociedade capitalista, faz com que muitos idosos se sintam excluídos de um processo de construção e desenvolvimento. É possível ouvir, entre relatos de pessoas idosas, que ainda se sentem capazes de produzir. Entre esses relatos ouvimos *o corpo pode até não ser tão ágil e forte, porém sou criativo, meu cérebro funciona muito bem e me sinto muito capaz* (Poeta, 66anos) ³. Neste sentido,

> Pode-se considerar que a perda de status dos idosos está relacionada com o surgimento do capitalismo, onde a produção de bens ganha valor. Nesse sistema valemos mais pelo que produzimos do que pelo que somos, ou seja, a sociedade tende a rejeitar o indivíduo na medida em que ele perde a condição de produzir força de trabalho. Dessa concepção resulta a tendência de que os idosos e, economicamente inativos, sejam considerados socialmente mortos, banidos da esfera do poder (FRAIMAN, 1995 p. 143).

IV. VELHICE: CONSTRUINDO CONCEITOS

Esta senhora,a velhice, vem chegando sem avisar enos convida sem pudor e lentamente a experimentá-la e vivê-la. Devemos nos preocupar ou encarar de frente a sua chegada? E quando se inaugura em nós a velhice? Quem é esse que chamamos de velho?Como os velhos se veem e como os outros os veem? Durante esses 20 anosde convívio com pessoas velhas, tivemos a oportunidade de fazer essa pergunta a eles: quando percebeu estar vivendo sua velhice? Entre tantas respostas estão *quando foi sugerido e prescrito por médicos que entrasse em grupos de idosos para fazer exercícios adaptados para minha faixa etária*;*quando cronologicamente completei 60 anos e todos ao meu redor diziam: agora conforme a lei e segundo a OMS, você já é uma pessoa idosa*;*quando "chegou" minha aposentadoria e perdi esse vínculo profissional (sair da lista dos "ativos" e entrar na lista dos "inativos")*; *quando me tornei avó ou avô, quando entrei em um coletivo, um adulto levantou-se e disse: sente senhora, afinal já é uma idosa, tem seus direitos*; *quando percebi as minhas diversas limitações*, entre outras diversas respostas.

Temos algumasorientações de organismos internacionais que procuram balizar um momento específico para se considerar a fase da velhice. Para a Organização Mundial de Saúde – OMS, por exemplo, 65 anos é o limite inicial dessa fase, enquanto a Organização das Nações Unidas - ONU considera os 60 anos o marco dessa fronteira.Considera-se,no entanto, que a velhice não

inicia em uma idade cronológica, nem ocorre de forma igual para todas as pessoas. Fruto de nossos hábitos e costumes, o envelhecimento é um processo individual e também se difere de época para época. Nos anos 40, por exemplo, era considerada velha uma pessoa de pouco mais de 50 anos de idade, já que a expectativa de vida da população brasileira era de 45 anos. Hoje, em 2020, essa expectativa de vida subiu para 76,5 anos, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Simone de Beauvoir alertava "Velho não é o outro"Na verdade, a velhice está inscrita em cada um de nós. Só assumindo consciente e plenamente, em todas as fases da vida, que nós também somos ou seremos velhos, podemos ajudar a derrubaros medos, os estereótipos e os preconceitos existentes sobre a velhice. (1990, p.348)

Temos desenvolvido através de nossas práticas na área da gerontologia, ações com grupos de idosos com momentos presenciais de escutas em grupo e consultas sociais, incluindo reuniões, rodas de conversa, palestras e dinâmicas grupais. Nessas ações, é possível evidenciarpessoas idosas com demandas diferentes e é notório em suas falas perceber quea grande maioriaé engajadapoliticamente, fisicamente ativos, com muita autonomia, alguns ativos profissionalmente, com amizades e uma vida social repleta de festas de aniversário, passeios, excursões e participações em grupos de interesse.

Quando se trabalha com um grupo heterogêneo culturalmente falando e com realidades muito próprias que tiveram ou não oportunidades, graus de escolaridades, educação e religiões diferentes,e uma percepção preconceituosa da sociedade carregada de estigmas do que éser velho,se torna visível a dificuldade em desenvolver um trabalho da percepção de sua velhice. Existem porém, diversas instituições com equipes preparadas e que oferecem serviços para esse segmento, hoje em nossos país, e que tornam-se referências para os mais velhos, sejam elas públicas ou privadas, sejam projetos, programas, associações, ONG's, que procuram dialogar e escutar as pessoas idosas sobre o seu envelhecer, procurando propor aspectos que visam colaborar com a qualidade de vida no processo de envelhecimento humano.

A heterogeneidade eas diversidades a velhice traduzem a diferença entre as pessoas e suas histórias de vida. É sabido que os velhos não são iguais e tendem a ser muito diferentes entre si. A partir de nossa realidade convivemos com pessoas idosas que se consideram velhas, outras que negam sua velhice se autodenominando jovens, analfabetas, semianalfabetas, com ensino fundamental ou ensino médio, com nível superior e bilíngue, católicos e evangélicos de várias denominações, espíritas e budistas, umbandistas e ateus, empregadas domésticas e empresárias, pensionistas e aposentados, mantidos pela família e autônomos, solteiros e casados, divorciados e viúvos, com ou sem filhos, com ou sem netos e bisnetos, que moram só ou com seus filhos, muitos saudáveis e outros com muitas patologias, entre elas Parkinson e Alzheimer, convivendo harmoniosamente, buscando entender esse processo de envelhecer que é natural, porém de uma complexidade absurda.

O sujeito deve valorizar a si mesmo e obter o reconhecimento do grupo social. A identidade se consolida na percepção que tem o sujeito de seu poder sobre si, sobre os outros e sobre os acontecimentos. Logo, o sentimento de ser rejeitado, desvalorizado pelo grupo social pode atingir a imagem de si, em resumo, a identidade pessoal. Tudo se passa como se fossem as duas faces da mesma moeda: realidade objetiva e realidade subjetiva(Berger e Luckman,1973).

No ano de 2000, quando iniciamos o interesse pelo estudo do envelhecimento humano, mesmo com muitos estudos e pesquisas na área, ainda assim,existia um "silêncio" em torno do tema velhice, em torno da palavra "velho", a pronúncia dos termos para fase da vida e o sujeito que vivia essa fase, ainda era velado. Os termos 3ª idade, melhor idade, idosos jovens, nesse período e ainda nos dias atuais, parecem soar melhor. O nosso papel sempre foi, através de nossa fala, concepções e através de leituras dos nossos referenciais, "quebrar esse silêncio".Para Simone de Beauvoir, devemos ouvir a voz dos velhos e ajudar a romper com a conspiração do silêncio que cerca a velhice. Para Ramos, o saber escutar a voz do outro é saber abrir-se, dispor-se a interpelação, ao clamor inquietante e que faz perigara vida de quem se empenha e exige justiça. (2012, p.207).

Quando se pergunta, qual fase você está vivendo? A segurança de se responder "a velhice" é absurdamente difícil, independente do trabalho que é desenvolvido e geralmente a resposta vem: vivendo "a melhor idade" da minha vida.Ana Carolina de Oliveira em seu livro"O desejo envelhece?"reflete sobre a expressão "melhor idade", que vem sendo utilizada como substituição da palavra velhice, mas que se trata de um conceito equivocado, pois supervaloriza o idoso, exacerbando os ganhos e negando as perdas. (OLIVEIRA, 2012, p. 23).

Atualmente existem inúmeros termos para designar o período de quem vive mais tempo. Os outros termos das fases da vida como: infância, adolescência, juventude, adultez são bem aceitos e não trazem quase nenhuma carga de preconceito. O que há de errado no termo "velhice" para denominar aúltima fase da vida?Embora a velhice seja nada além do que um construto social, o preconceito continua florescendo. A idade é uma categoria embutida dentro dela mesma, é discutível e obsoleta. Enquanto todos os outros estágios da

vida são planejados e construídos social e culturalmente e não existem conflitos para eliminar a infância, a adolescência e a idade adulta do panorama do desenvolvimento humano, a velhice é colocada à margem (ANDREWS, 1999), pois ao mesmo tempo em que as pessoas querem viver muito, não querem ficar velhas nem se parecer com velhos.

Todas as vezes que uso essa frasepara pessoas idosas, elas tomam um "baque",quando param e pensam que realmente é a última fase da vida. Ou existe outra após a velhice? Velho assusta! O envelhecimento assusta!No entanto, uma vez que é a fase final do organismo humano, faz com que as pessoas associem a sua chegada ao sinônimo de morte. Estar ou viver nessa fase não significa “parar no tempo” ou ter que esperar “a morte chegar”, por esse motivo essa fase deve ser vivida de forma intensa, procurando estar ativo eintegrado ativamente com movimentos e ações na sociedade, buscando conhecimento sempre (essa busca nunca se deve parar),novas amizades, relações intergeracionais, projeto de vida, com protagonismo, enfim, viver essa fase com perspectivas e possibilidades.

Neste sentido, fica a indagação, porque para muitos, esse período é o “melhor” de suas vidas? Essa pergunta tambémtivemos a oportunidade de fazer para as pessoas idosas do “Grupo Plenitude” as respostas estão: *tive infância e adolescência sofrida demais*, *trabalhei a vida inteira para ajudar meus pais*, *não pude estudar*,*minha vida foi cuidar de filhos e marido*, *os filhos cresceram e marido se foi*, *estou viúva*,*nunca tive dinheiro para nada*, *sempre fui do lar e nunca tive oportunidades*. No final de cada fala todas as respostas finalizavam com, *agora é que estou vivendo a vida.*

Sabe-se, portanto, que a sociedade busca mudar conceitos, principalmente em relação a velhice e ao processo de envelhecer. É sabido também que para alguns velhos, essa fase é sinônimo de sabedoria, experiência, reconhecimento e respeito principalmente no âmbito familiar. Para outros velhos (sujeito do processo de envelhecimento) essa fase significa incapacidades, enfraquecimento, perdas, redução da capacidade financeira, interrupção das atividades relativas as trabalho (aposentadoria), como ser assexual.

Para Mannoni “a velhice nada tem a ver com a idade cronológica. É um estado de espírito. Existem velhos de 20 anos, jovens de 90” (1995.p. 16-17).Messy (1999) comentou que podemos ser velhos, nos vermos velhos, sem nos sentirmos jamais como velhos.

Porém, o que há de errado como o espírito velho? É muito comum, entre as pessoas idosas uma negação da sua velhice quando através de sua fala podemos observar: *sei que sou velho, mas minha alma é de um jovem*, ou ainda *meu corpo é de velho, mas meu pensamento é de um jovem de 15 anos*, *não existe ninguém velho, velho é o mundo*,*não me sinto velho, só estou um pouco gasto.*Para Messy (1999), “pode-se envelhecer, tornar-se mais idoso no sentido cronológico, sem passar pela velhice; ela não seria inevitável ao termo da vida; pode se morrer aos 90 anos sem atravessar essa etapa”.

Na velhice, como todo processo, cabe ajustes e acertos, mas sempre podemos reconstruir e ressignificar. Precisamos ser protagonistas de nossas próprias vidas. Cada dia mais,nos deparamos com uma sociedade velhofóbica, que cultua o “corpo jovem”, ágil, produtivo e dinâmico. Mas percebe-se que para quem envelhece, esses aspectos da juventude já não têm tanta importância.Acreditamos que o velho é detentor de conhecimento, experiência e visão ampla do mundo, tendo condições de contribuir com sua experiência e conhecimentos acumulados ao longo dos anos para atividades e ações produtivas.

A imagem da velhice vem sendo considerada como algo ruim, porque representa a negação de valores até então cultuados e valorizados, como a beleza externa, a produtividade e o poder, valores considerados próprios da juventude, e, por isso, almejados por muitos.

Entendemos que não existe “a velhice” e sim “as velhices”.De acordo com Siqueira e Goldstein, “os velhos não só não são todos iguais, como também tendem a ser muito diferentes entre si. (2000, p.113)Ninguém envelhece igual. Quando falamos de pessoas, as experiências são individuais. Às vezes você constrói um longo caminho, masde repente e surpreendentemente a vida pode dar uma reviravolta e o desfecho poderá ser outro, até mesmo de quem acreditava ter se preparado para o seu envelhecer ou sua velhice. São as nossas escolhas que garantirão a nossa autonomia futura.

O que precisamos garantir para termos um final de vida digno? Não existe uma receita pronta ou uma fórmula milagrosa, também não é nosso objetivo por aqui dizer como ter um envelhecimento bem-sucedido. Existem alguns fatores como: socioeconômicos, escolaridade e gênero que influenciam nesse processo.

Há de se perguntar: É possível, fazer o quê quando se é velho, numa sociedade que prestigia a juventude?

Enquanto profissional da gerontologia e professora, tenho estado a pessoas velhas, consequentemente escutamos diversos relatos e um desabafo de um aluno me chamou atenção quando dizia*: É! Não é fácil ser velho! Vamos perdendo a autonomia e cada vez mais,sendo dominados por nossos cuidadores.*(Curió, 63).Dessa forma, refletir acerca do significado do envelhecimento e velhice por meio dos

relatos dos idosos, provavelmente se faz urgente e necessário para assim darmos vez e voz às pessoas velhas e mais do que nunca estar atentos e prontos para escutá-los. A escuta deve ser respeitosa e deve ser incorporada nas ações dos profissionais que trabalham com esse segmento.

É comum depararmo-nos, em nosso país, com queixas de ceticismo e desesperança, quando acompanhamos ou cuidamos de pessoas idosas, que lamuriam a falta de perspectiva dessa etapa da vida. Nos é revelado das saudades de sua juventude, de sua falta de motivação para continuar vivendo, de sua "certeza" de que não tem mais nenhum papel a cumprir. Ao mesmo tempo, observamos outros idosos, aparentemente alegres e satisfeitos, que nos deixam a impressão de estarem vivendo de forma plena sua velhice. A idade não explica tais diferenças, pois ela, por si só, não discrimina entre os bem e os malsucedidos.

E o que querem os velhos?Essa pergunta fazemos quase que diariamente. As respostas são surpreendentes. Entre elas estão*: queremos ser respeitados, direito de ir e vir, ter autonomia, tomar nossas próprias decisões, fazer o que tenho vontade, ser livre, estar entre amigos, viajar, namorar, estudar, dançar, ser feliz, realizar meus sonhos,*entre outras.Sim, eles podem. Estão vivos!Muito comum entre as respostas também temos*agora que estou vivendo.*

Entendemos que as pessoas idosas são capazes de fazer suas próprias escolhas. Sugerimos então, vivê-las intensamente.Aos que desejam viver essa última fase da vida com suas dores e delícias, sugere-se fazer um projeto de vida, buscando conhecimento, incluindo-se em grupos de interesse, conectando-se com as questões da sociedade atual, apropriando-se de leis, despindo-se de preconceitos.

Concordamos com Freire, no seu capítulo: Envelhecer nos tempos modernos, no livro "E por falar em boa velhice" quando diz que estudos na área da gerontologia têm sido realizados a fim de identificar e compreender as mudanças necessárias, tanto no que se pensa sobre o envelhecimento quanto na maneira como tratamos os idosos(2000, p. 131).A esse respeito, infelizmente ainda temos muitos profissionais que veem a velhice e o velho com preconceito e com projetos e propostas feitas "para eles" e não "com eles" sem realmente fazer uma escuta respeitosa e muitas vezes até subestimando a inteligência dos idosos.

Se faz necessário que os profissionais da área da gerontologia, estejam atentos aos aspectos referentes à prevenção, assim como para detectar os possíveis problemas nos aspectos biopsicossociais da velhice. Tais ações e planejamentos serão possíveis pela compreensão que a velhice não é uma concepção absoluta, na medida em que o significado real das mudanças decorrentes do processo de envelhecimento é singular, como o modo de pensar, de agir e de questionar, passando pela interpretação de cada pessoa e como isto afeta a sua vida.

Acredita-se que o envelhecimento é um processo que está rodeado de muitas concepções falsas, temores, crenças e mitos. Os estereótipos negativos também são muito explorados. Alguns desses mitos relacionados a velhice, ainda cercam toda uma sociedade,entre eles estão: o velho não produz, a velhice é uma fase totalmente negativa, velho é feio, velho fede, velhice é doença, todo velho é surdo, velho é desmemoriado, todo velho é ranzinza, velho é igual criança, velho só serve para atrapalhar o trânsito, velho não aprende e ainda todo velho é teimoso e por esses e outros motivos o medo de encarar viver nessa fase da vida seja tão doloroso. Esses comportamentos e características não são exclusivos de pessoas idosas. A beleza por exemplo, assim como a velhice é um conceito efêmero e que muda de século para século. O conceito de belo hoje é muito diferente do século passado. Porque nas novelas, teatro, literatura, os jovens são sempre os "mocinhos"? Porque a fada sempre é uma bela jovem? E por qual motivo abruxa no conto infantil é uma bruxa horrenda? Por qual motivo o "homem do saco" sempre será "o homem velho do saco"? Essas formas de discriminação já estão sendo vistas com outros olhares e gradativamente sendo combatidas com iniciativas diversas, ainda assim muito se tem a fazer. Vale ressaltar também quea imagem passada pelos meios de comunicação ainda afetaa autoestima dos idosos. Faz-se necessário uma conscientização da importância desses meios na constituição da velhice. Assim podemos quem sabe iniciar uma tentativa de mudar a visão que nossa sociedade possui do que é ser velho nos dias atuais.

Hoje, para uma parcela economicamente ativa da população idosa, existe um movimento de valorização, pois esta população está impulsionando mercados como o de turismo e serviços.

Os meios de comunicação, da forma como estão hoje inseridos em nossa vida, também têm um papel importante na construção desta terceira idade. A televisão e o cinema, particularmente, possuem um grande potencial para influenciar nos conceitos acerca da velhice. As parcelas da população mais influenciáveis são as crianças e jovens. Estes meios funcionam como um espelho da sociedade e contribuem para estabelecer ou validar modelos de comportamento. Porém o número de pessoas idosas que aparecem nos programas ou filmes não corresponde à realidade encontrada na sociedade. Neste caso a mensagem que pode estar sendo passada é de que o velho não é importante.

Segundo Ângela Mucida, “a velhice não é um amontoado de doenças. O surgimento de doenças não é determinante para se definir se um corpo é ou não velho.”(MURCIDA, 2006. p. 23). Há muitos meios de se prevenir doenças e preservar a saúde física e mental, é sabido que existem sim doenças que se manifestam na velhice, porém algumas são adquiridas na infância, se manifestam e se agravam ao longo da vida. A maioria das pessoas idosas não tem limitações, nem sua vida é negativa e dependente.Se continuarmos tendo uma sociedade que valoriza unicamente o vigor físico, com toda certeza o velho ficará em desvantagem. O importante em uma sociedade democrática é o respeito a este segmento, a sua história, sua experiência, conhecimento de vida, tudo isso em equilíbrio e intergeracionalmente falando em equilíbrio e a capacidade de inovação, criatividade, iniciativa e vitalidade dos jovens e adultos. A velhice não é uma etapa totalmente negativa como pensa a maioria das pessoas que “convivem” com velhos.

Mesmo nos dias atuais, o envelhecimento aparece associado a doenças e perdas, e é na maioria das vezes entendido como apenas um problema médico. Para Neri e Freire (2000), o envelhecimento ainda está ligado à deterioração do corpo, ao declínio e à incapacidade. “Na base da rejeição ou da exaltação acrítica da velhice, existe uma forte associação entre esse evento do ciclo vital com a morte, a doença, o afastamento e a dependência” (Neri & Freire, 2000, p. 8).

Existe um declínio natural desse processo de envelhecimento. Doenças naturais podem aparecer, mas doenças aparecem em qualquer fase da vida. O que fazer no tempo que temos? Viver a velhice enquanto estamos vivos. Porém, outros não suportam mais viver a velhice, como foi o caso do ator Flávio Migliaccio, que cometeu suicídio aos 85 anos e deixando um bilhete em que parte dele dizia: *“Me desculpem, mas não deu mais. A velhice neste país é o caos, como tudo aqui”.* Na Carta aberta de seu filho Flávio Migliaccio, nas redes sociais, contou que seu pai se incomodava com a velhice. “Ele sempre me dizia que não aguentava mais viver num mundo como esse e sentir seu corpo deteriorar-se rápida e irreversivelmente pela idade avançada. Pouco escutava e enxergava.*‘Daqui para frente só vai piorar’*, ele me dizia enquanto eu buscava todos os argumentos possíveis para lhe mostrar que ainda havia muita coisa boa reservada para ele”

A velhice começou a ser tratada como uma etapa da vida caracterizada pela decadência física e ausência de papéis sociais a partir da segunda metade do século XIX. O avanço da idade dar-se-ia como um processo contínuo de perdas e de dependência, que daria uma identidade de falta de condições aos idosos e seria responsável por um conjunto de imagens negativas associadas à velhice (DEBERT, 1999).

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante disso, acreditamos na relevância dese ter um projeto de vida, um processo pelo qual o indivíduo veja a sua perspectiva para o futuro, na possibilidade de um bem-estar global. Um projeto de vida adequando-se a realidade atual, no ponto de vista de suas condições pessoais, orgânicas e econômicas. A este respeito, participar de grupos de idosos, talvez seja um espaço no qual os participantes sintam-se respeitados enquanto cidadãos, plenos de direitos e livres para expressar suas dores, dificuldades e carências.

Durante a formação de diversas rodas de conversas, com pessoas idosas, colocando em pauta diversos assuntos referentes ao envelhecer, entre elas uma em especial nos chamou muita atenção. O tema: projeto de vida, que teve uma pergunta chave para iniciar a conversa. O que você tem feito por você? Essa pergunta, os levavam a refletir que pouco fizeram ou faziam algo por eles mesmos. Entre as respostas pudemos observar que se alimentar bem, pagar um plano de saúde e fazer exercícios diários já eram suficientes. Outros desconfortáveis com a pergunta, descobriam naquele momento, que pouco tinham feitos por eles, e que os outros, os seus, sempre foram a prioridade e que fazendo pelo outro já estavam de uma certa forma fazendo o bem para si. Outros na oportunidade faziam muitos projetos para o futuro como: aprender uma nova língua, viajar, casar, voltar a estudar, aprender a dirigir, comprar sua casa própria, enfim. Nessas atividades grupais, é possível que pessoas idosaspossam refletir de suas necessidades, superação dos novos desafios e possibilidade de novas conquistas.

Compartilhar o vivido no passado e trazer para o presente possibilita ao idoso compreender antigas experiências e modificar formas atuais de sentir e lidar com o diaadia. “lembrar não é reviver, mas refazer. É reflexão, compreensão do agora a partir de outrora”. (Bosi, 1999 p. 20-21).

Nesse sentido, infelizmente vivemos em um período de muitas incertezas e cada vez mais frequente a chegada até nós de pessoas idosas diagnosticadas com depressão, ansiedade e síndrome do pânico. Todas elas vêm encaminhadas de seus psicólogos, psiquiatras e familiares que buscam uma melhoria da qualidade de vida dessas pessoas. O que eles buscam? A esse respeito, entendemos que buscam um lugar onde possam ser compreendidos sem julgamentos, que possam ser ouvidos, que possam relatar suas angústias e buscar possíveis soluções, e uma enorme força para superar sua dor, através de integração e socialização, atividades físicas,

identificação em algo prazeroso, tentativa do resgate de autoestima e autocuidado ou simplesmente uma conversa, atenção ou convivência respeitosa.

Ser velho e ter um lugar no mundo é possível a qualquer tempo e a qualquer momento. É fácil?Atravésdos relatos que temos obtido de escutas respeitosas e vivências diárias, posso lhe afirmar que não é. Porém,a prática do empoderamento precisa ser exercitada para que se viver a velhice seja no mínimo um período de dignidade.A tão incessante busca pela autonomia até o final nesta fase da vida, não procede de uma simples adequação, mas de uma adaptação permanente. Acreditamos que a velhice é complexa, cheia de nuances, como tantas outras fases de nossa vida.

Com base nisso, é possível dizer que a percepção da velhice já se modificou ao longo do tempo e na sociedade atual convive-se com os diferentes tempos. Definem o momento em que as pessoas são consideradas velhas. Desta forma, a velhice é uma fase da vida de construção cultural e social sempre sustentada pelo preconceito de toda uma sociedade que em sua maioria, quer ter vida longa, porém negamsua velhice e tão pouco querem ser velhos.

REFERÊNCIAS

[1] BEAUVOIR, S. **A velhice.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

[2] BERGER, P. e LUCKMAN. (1973). **A Construção Social da Realidade.** Rio de Janeiro: Vozes.

[3] BOSI, E. **Memória e sociedade:Lembrança de velhos.** São Paulo: EDUSP, 1999.

[4] COSTA, A.C.O. **O desejo envelhece?** Barueri, SP, Minha editora, 2012.

[5] DEBERT, G. G. (1999). **A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento.** São Paulo: Universidade de São Paulo/Fapesp.

[6] FRAIMAN, Ana Perwin. **Coisas da Idade.** 4ª edição. São Paulo: Gente, 1995, p.143.

[7] GOLDENBERG, Mirian. **A bela Velhice.** Rio de janeiro: Record, 2013.

[8] GOLDFARB, Delia Capítulo. **Corpo, tempo e envelhecimento.** Dissertação de mestrado de Psicologia Clínica da PUC-SP. 1997. Disponível em: http://www.portaldoenvelhecimento.net/artigos/corpo.pdf acesso 06 de abril de 2009.

[9] KAMKHAGI, D. **Psicanálise e Velhice.** São Paulo: Via Lettera, 2008.

[10] LEMOS, Daniela; PALHARES, Fernanda; PINHEIRO, João Paulo; LANDENBERGER, Thaís. **Velhice** (verbete). In: Projeto de Pesquisa "Políticas de Subjetivação" (e-Psico), s/d. Disponível em: http://www.ufrgs.br/e-psico/subjetivacao/tempo/velhice-texto.html Acesso em: 24 Abr. 2017.

[11] MAZZUCCO, Geórgia Damiani. **O trabalho grupal desenvolvido com mulheres idosas e viúvas do SESC.** Trabalho de Conclusão de Curso – Serviço Social,1995.

[12] MESSY, Jack. **A pessoa idosa não existe. Uma abordagem psicanalítica da velhice.** São Paulo: Aleph, 1999.

[13] MUCIDA, A. **O sujeito não envelhece – Psicanálise e Velhice.** 2ª edição, BH: Autêntica, 2006.

[14] NERI, A. L. (2001a). **O fruto dá sementes: processos de amadurecimento e envelhecimento.** In A. L. Neri (Org.), Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais (pp.11-52). Campinas: Papirus.

[15] NERI, A. L. (2005). **Palavras-chave em gerontologia.** Campinas: Alínea.

[16] NERI, A. L., & Freire, S. A. (Orgs.). (2000). **E por falar em boa velhice.** Campinas: Papirus.

[17] NERI, A.L.; FREIRE, S.A. **E por falar em Boa Velhice.** Campinas, SP: Papirus,2003.

[18] NERI, A.L. **Envelhecer num país de jovens. Significados de velho e velhice segundo brasileiros não idosos.** Campinas: Editora da UNICAMP, 1991.

[19] RAMOS, J.B.S. **Por uma Utopia do Humano-Olhares a partir da Ética da Libertação de Enrique Dussel.** Porto: Edições Afrontamento, 2012.

[20] SALGADO, M.A. **Conceituação de velhice.** Terceira Idade, São Paulo, ano VI, n. 11, mar. 1996, SESC.

[21] SANTANA, Hilca Barros de; SENA, Kaline Leite. **O Idoso e a representação de si: a novidade na agenda social contemporânea: inclusão do cidadão de mais idade.** A Terceira Idade, v. 14, n. 28, São Paulo, set. 2003.

[22] SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso.** Piracicaba: UNIMEP, 1998.

[23] UCHÔA, E. (2003). **Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso.** Cadernos de Saúde Pública.